



생활 속의 춤 댄스스포츠 스트레스는 날리고 체력은 튼튼하게

무용가들의 전유물로만 여겨졌던 춤이 댄스스포츠가 되면서 누구나 즐길 수 있는 운동이 됐다. 2008년 무한도전은 댄스스포츠에 도전해 많은 사람에게 감동을 준 바 있고, 지난해 광저우아시안게임에서는 댄스스포츠가 정식 종목으로 채택되어 관심을 받았다.

댄스스포츠는 음악에 맞춰 동작을 반복하는 과정을 통해 스트레스를 해소하고 건강을 유지할 수 있다. 또한, 함께하는 파트너에게 정중한 예의를 갖춰야 하는 댄스스포츠는 인격완성에도 큰 도움을 준다. 댄스스포츠가 우리 몸에 어떻게 이로울까?

음악에 맞춰 긴장까지 슬로우

춤이란 인간의 본능적인 몸짓이다. 춤은 인류의 출현과 함께 생겨나 시간의 흐름에 따라 발전하고 변화했다. 댄스스포츠 역시 그 뿌리를 민속 무용에 두고 있다.

춤에 따라 음악과 박자는 각각 다르지만, 앞으로 걷기, 뒤로 걷기, 회전, 몸의 기울임, 떨림 등 생활 속에 내포되어 있는 동작을 두 사람이 호흡을 맞춰 하나의 춤으로 완성해간다. 댄스스포츠는 남녀노소 누구나 할 수 있는 운동으로 즐거움과 기쁨을 주고 파트너와 함께 진행되는 동작인 만큼 대인관계를 개선하는 역할을 한다.

국제올림픽위원회(IOC)에서 올림픽 경기 종목에 댄스스포츠를 채택한 이유는 스포츠적 특성, 예술적 특성, 운동생리학적 특성, 오락적 특성을 고루 가졌기 때문이다.

댄스스포츠는 골다공증, 우울증, 치매예방에 좋다

댄스스포츠에 대한 궁금증은 “과연 춤이 운동이 될 수 있을까?”에서 시작한다. 2010년 문화체육관광부가 펴낸 ‘2009 체육백서’를 보면 댄스스포츠 동호인 활동은 3만 9,966명으로 골다공증, 우울증, 치매환자 등에게 스포츠댄스를 권하는 의사가 늘어나는 추세다.

댄스로 튼튼한 뼈 유지

골다공증은 정상적인 뼈에 비해 ‘구멍이 많이 난 뼈’로 가벼운 충격에도 쉽게 골절을 일으키는 질환이다. 폐경, 노화로 골다공증이 나타나기도 하지만, 무리한 다이어트로 골다공증이 나타나기도 한다. 약해진 뼈를 튼튼하게 유지하려면 중력운동이 필요하다. 댄스스포츠는 뼈에 압력과 같은 자극을 준다. 춤을 출 때 미량의 전기가 발생해 세포가 자극되면서 뼈 세포 생성이 활발해진다.

특히 40대 이후부터는 남녀 모두 10년마다 3~5%의 비율로 골밀도가 소실된다고 밝혀졌다. 이를 예방하려면 적당한 운동을 하는 것이 필수적인데 댄스스포츠는 골밀도를 높일 수 있는 유익한 운동 프로그램이 될 수 있다.

기쁨과 즐거움으로 스트레스 예방

오늘날 같은 긴장과 스트레스 속에서 생활하는 현대인에게 음악을 동반한 댄스스포츠는 스트레스에 반응하여 아드레날린을 분비시키고 중추 신경부위에 에너지 대사 변화를 가져오게 함으로써 현대인의 정신건강 증진에 중요한 역할을 한다.

춤 동작을 외울 수 있어 치매예방

65세 이상에게 약 5% 범위에서 발생하는 치매는 대뇌의 장애로 치료방법은 없다. 치매예방법으로는 대뇌피질을 활성화하는 운동을 하는 것이 효과적인 것으로 알려졌다. 무엇을 외우거나 회전시키는 활동이 좋다는 것인데, 이러한 관점에서 많은 동작을 구사하며 움직임을 수반하는 댄스스포츠는 대뇌피질을 자극해 치매예방을 도와준다. **MEDYCHECK**



댄스스포츠가 몸을 깨운다



1. 비만을 해소한다.
2. 스트레스를 없앤다.
3. 자세를 바르게 유지해준다.
4. 근육의 노화를 방지한다.
5. 예술적인 정서를 일깨워준다.